令和7年度

11月献立予定表



曜	*		主に血や筋肉,	骨になる		主な材	料主にエネルギー	源になる	- that	
日	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他の材料(調味料など)	3
	# W	7	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC,他	炭水化物	脂質		
11/		-		牛乳				 -		-
- 1						にんにく しょうが たけのこ	ごはん 大麦	-%-t >1		
- /1.	豚肉のクッパ 	豚肉		ļ	にんじん にら	もやし しめじ	砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン 酒 がらスープ 	
_	海藻サラダ(中華塩ドレッシング)	4		★海藻サラダミックス	t .	だいこん 枝豆		ļ	★中華塩ドレッシング	
١.	ごはん						ごはん			
_ '	あじフライ(ソース)	あじ	卵	ļ			小麦粉パン粉	油	中濃ソース ウスターソース 	
- 1.	ごぼうの炒め煮 	豚肉		 	にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 	
	きのこ汁	鶏肉	みそ		にんじん こまつな	まいたけ えのきたけ エリンギ			削り節	
	ツナトマトチーズトースト	ツナシ	油漬け	チーズ			食パン		★ピザソース	
Ш.	白菜のスープ煮	豚肉	ベーコン	<u> </u>	にんじん	はくさい しいたけ たまねぎ	緑豆春雨	<u> </u>	酒 塩 しょうゆ がらスープ	
	チキンサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ささみ	み		ブロッコリー	スイートコーン		į	★コーンクリーミードレッシング	
	麦ごはん			<u> </u>			ごはん 大麦	<u> </u>		
	鶏の塩麹炒め	鶏肉		ļ	にんじん	にんにく しょうが しめじ ねぎ	しらたき	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし	
	ごまあえ			ļ	こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	みそ汁	みそ		わかめ		たまねぎ	じゃがいも	1	削り節	
-	麦ごはん 			ļ		+ + + + +	ごはん 大麦	ļ	ハセンルウ ごこがニフン フーケイ にゅつ	
.	ハッシュドポーク	豚肉		ļ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)			ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり		油	★しそドレッシング	
火	ソフトめん						ソフトめん			
η[ごま豆乳汁	豚肉	豆乳 みそ		にら	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ		ねりごま	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ	
4II	大学いも						さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
-	かにかまあえ	かに原	風味かまぼこ		こまつな	もやし			しょうゆ 酒 酢	
_	ごはん						ごはん			ı
	鶏の香味ソースかけ	鶏肉				ねぎ しょうが にんにく	砂糖	İ	塩 酒 酢 しょうゆ 豆板醤	
	チンジャオロースー	豚肉			ピーマン にんじん	しょうが にんにく たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
-	中華かき玉コーンスープ	ベーコ	コン 卵		チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	でんぷん		塩 酒 がらスープ	
金	ごはん						ごはん	1		
	いかリングフライ(ソース)	★いオ	かリングフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
	五目豆	大豆	さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 みりん 削り節	
•	肉だんご入りみそ汁	豚肉	みそ	 	にんじん こまつな	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	でんぷん	†	塩 こしょう 削り節	
		War and a second	減	<u>. </u>	× =	<u>・</u> ュー献立	1	•	1	T
月	ごはん						ごはん	į		
—	ぶり天	ぶり	卵			にんにく	砂糖 でんぷん	油	オイスターソース しょうゆ 酒	
	白菜のおかかあえ(おかかあえのたれ)	かつむ	おぶし	<u> </u>	こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ みりん 削り節	
	栗と根菜のみそ汁	豆腐	みそ		にんじん	ごぼう ねぎ	さつまいも 栗		削り節	
火	ごはん			 		<u> </u>	ごはん			
	ビビンバ(肉みそ)	豚肉	みそ 豆ミート	ł		しょうが にんにく	砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	9
	(ナムル)	7//			ほうれんそう	もやし	砂糖	油	しょうゆ 酢	
-	春雨スープ	鶏肉		}	にんじん にんじん	ねぎ しめじ	緑豆春雨	ļ	しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	
	THE STATE OF THE S	9	日	<u> </u>	チンゲンサイ の 食	べ物のが			20.7	
	ごはん		н		, <u>R</u>	ומ כס נפו	ごはん	ж ж 		
ık	16/0					<u> </u>	C 1670	.i		
	マーマレードポークジンジャー	胶内		ļ		たまねぎ ★オレンジマーマレード	小丰松	油	塩 Ⅰ. ⊧うゆ	
	マーマレードポークジンジャー	豚肉				しょうが	小麦粉	油	塩 しょうゆ	
	れんこんと水菜のサラダ(ごまドレッシング)	豚肉			水菜 にんじん		小麦粉砂糖	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁	豚肉鶏肉			水菜 にんじん	しょうが	砂糖 ★だまこもち	油		
木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン			dd gr		しょうが れんこん	砂糖	油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
木)	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー			牛乳 クリーム	にんじん	しょうが れんこん	砂糖 ★だまこもち	油 バター 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン	鶏肉		牛乳クリーム	にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ	砂糖 ★だまこもち 米パン		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	
木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉		件乳 クリーム	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム	砂糖 ★だまこもち 米パン		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ	
木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー	鶏肉			にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	砂糖 ★だまこもち 米パン		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ	
木。金	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉	赤		にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ	
木)。金	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん	鶏肉	永		にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉	パター油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング	
木)金	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ	鶏肉鶏肉	永 コン 豆腐 油揚げ	(山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉	パター油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング	
木)金	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁	鶏肉鶏肉	永 コン 豆腐 油揚げ	(山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぶん	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ	
木) 金	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム	鶏肉鶏肉	永 コン 豆腐 油揚げ	山中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ	
木)	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん)	鶏肉鶏肉の水の肉の水の肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	永 コン 豆腐 油揚げ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節	
木)金火	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん)	鶏肉鶏肉の水の肉の水の肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	永 コン 豆腐 油揚げ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板雲 オイスターソース がらスープ	
木) 金 火	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング)	鶏肉鶏肉の水の肉の水の肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	永 コン 豆腐 油揚げ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節	
木) 金 人 7	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン	鶏肉鶏肉の水の肉の水の肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水	永 コン 豆腐 油揚げ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板雲 オイスターソース がらスープ	
木) 金 火 7 水	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん	鶏肉鶏肉の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の	永 □ン □原 油揚げ ★大豆ミート みそ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん ** ** ** ** ** ** ** ** **	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板器 オイスターソース がらスープ	
木) 金 火 7 水	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん)	鶏肉鶏肉の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の一角の	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ	★アイスクリーム	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぶん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぶん ** ** ** ** ** ** ** ** **	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング	
木) 金 火 7 水	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物	鶏肉の鶏肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みぞ	< 山 中	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん 、	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板雲 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒	
木) 金 火 7 水	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん)	鶏肉の鶏肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ	は 中*アイスクリームひじき	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぶん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぶん ** ** ** ** ** ** ** ** **	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング	
木)金、火	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん)	鶏肉の鶏肉の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みぞ	は 中*アイスクリームひじき	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リクエ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぶん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぶん ・ 蒸しパン ごはん でんぶん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板雲 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒	
	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん)	鶏肉 鶏肉 一肉の 一切の 一切の 一切の 一切の 一切の 一切の で 一切の	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ げ みそ	は 中*アイスクリームひじき	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆 しょうが なめこ ねぎ の 旅 ド イ ツ 】	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん *蒸しパン ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ テンメンジャン 豆板雲 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 削り節	
木) 金 火 7 水 木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物 なめこと里芋のみそ汁 胚芽パン ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 鶏肉 二 豚の 二 豚の 二 豚の では 鶏肉 場。 ************************************	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ げ みそ 【 ンバーグ	は 中*アイスクリームひじき	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆 しょうが なめこ ねぎ の 旅 ド イ ツ 】 たまねぎ	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん べんぷん こはん でんぷん が聴 でんぷん がはん でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ありん 酒 削り節	
*	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物 なめこと里芋のみそ汁 胚芽パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー	鶏肉 鶏肉 パース あん である	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ げ みそ 【 ンバーグ コン	は 中*アイスクリームひじき	にんじん ほうれんそう 赤パブリカ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん にんじん の 食 べ 物	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆 しょうが なめこ ねぎ の 旅 ド イ ツ 】 たまねぎ	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん *蒸しパン ごはん でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ありん 酒 削り節	
	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物 なめこと里芋のみそ汁 胚芽パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー アイントプフ	鶏肉 鶏肉 パース あん である	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ げ みそ 【 ンバーグ	は 中*アイスクリームひじき	にんじん にんじん ほうれんそう 赤パブリカ リ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆 しょうが なめこ ねぎ の 旅 ド イ ツ 】 たまねぎ	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん さはん でんぷん かまり でんぷん かまり がました でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ありん 酒 削り節	
木	れんこんと水菜のサラダ (ごまドレッシング) だまこ汁 米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング) ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム 麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) もやしと枝豆のサラダ (中華ドレッシング) 蒸しパン ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物 なめこと里芋のみそ汁 胚芽パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー	鶏肉 鶏肉 パース あん である	永 コン 豆腐 油揚げ ★大豆ミート みそ げ みそ 【 ンバーグ コン	は 中*アイスクリームひじき	にんじん ほうれんそう 赤パブリカ ク エ ブロッコリー にんじん こまつな にら にんじん にんじん の 食 べ 物	しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ス ト メ ニ ュ ー にんにく しょうが にんにく だいこん にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆 しょうが なめこ ねぎ の 旅 ド イ ツ 】 たまねぎ	砂糖 ★だまこもち 米パン さつまいも 小麦粉 ごはん でんぷん こんにゃく ★中華めん 砂糖 でんぷん べんぷん こはん でんぷん が聴 でんぷん がはん でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	バター 油 油 油 油 油 油 油 油 油 油	しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節 こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節 しょうゆ デンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ ありん 酒 削り節	

^{*}天候等により、使用する食材が変更することがあります。

栄 養 素	基準量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食 塩(g)	2.5	2.6

^{*★}表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。

[◎]不明な点は学校へお問い合わせください。